



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (火)	○	ご飯		牛乳				米	775	29.9	25.7	2.88
		ししゃものごまフライ(2本)	大豆	ししゃも			パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 コーンフラワー	油 ごま				
		里芋と生揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	でん粉 里芋 砂糖	油				
		きのこの吹き寄せ汁	油揚げ 味噌	昆布	ほうれん草	大根 ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ						
2 (水)	○	ご飯		牛乳				米	781	30.5	20.9	2.94
		豚肉のピリ辛炒め	豚肉		にら にんじん	しらたき 玉ねぎ はくさい しょうが にんにく	砂糖	ごま ごま油				
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラード ごま油				
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし にんにく	ワンタンの皮					
		シャインマスカット					ぶどう (シャインマスカット)					
3 (木)	○	えび入りあんかけスパゲティ (スパゲティ)	大豆 えび ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム		スパゲティ でん粉 砂糖	766	32.6	27.8	3.14
		ひじきとひよこ豆のサラダ	ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ		油				
		チーズドッグ	卵	チーズ スキムミルク			砂糖 小麦粉	油				
4 (金)	○	ご飯		牛乳				米	789	36.8	19.6	3.22
		大豆ふりかけ	大豆 のり		かぼちゃ		砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま				
		鯛ハンバーグ	大豆 鯛 鱈 味噌		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 じゃが芋	油				
		秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	里芋 砂糖	栗				
		ごま仕立ての具汁	大豆 豆乳 豚肉 味噌		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋	ごま				
7 (月)	○	ご飯		牛乳				米	713	26.7	23.1	2.52
		秋刀魚の紅葉煮	秋刀魚		パプリカ	大根	砂糖 でん粉					
		ブロッコリーのごま和え			にんじん ブロッコリー		じゃが芋 砂糖	ごま				
		切干大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		切干大根 ねぎ もやし						
8 (火)	○	ご飯		牛乳				米	757	27.2	23.3	2.58
		ぶりメンチカツ(ソース)	ぶり 大豆			キャベツ	パン粉 小麦粉 でん粉	油				
		三色和え			小松菜 にんじん	もやし えのきたけ	砂糖					
		根菜汁	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ						
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉	油				
9 (水)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	844	28.7	22.6	2.55
		ドライカレー	レンズ豆 大豆 豚肉		トマト にんじん かぼちゃ	玉ねぎ りんご しめじ にんにく	米粉 砂糖 でん粉	油 ココア				
		フレンチポテトサラダ				きゅうり 玉ねぎ とうもろこし レモン	じゃが芋 砂糖	油				
		ベビーチーズ		チーズ								
10 (木)	○	ご飯		牛乳				米	791	33.2	29.3	2.94
		鯖のかぼちゃ味噌焼き	鯖 味噌		かぼちゃ		砂糖					
		五目豆	大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん さやいんげん	しらたき	砂糖					
		むらくも汁(卵入り)	鶏肉 卵	わかめ	にんじん	ねぎ はくさい	でん粉					
		ブルーベリー (生)					ブルーベリー					
11 (金)	○	胚芽パン		牛乳				パン	844	36.3	28.5	3.19
		バジルチキン	鶏肉			にんにく バジル		オリーブオイル				
		ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター				
		豚肉とすり大豆のスープ	大豆 豚肉		チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ						
15 (火)	○	ご飯		牛乳				米	810	35.9	20.7	3.04
		鮭の照り焼き	鮭				砂糖					
		磯香和え		のり	にんじん ほうれん草	はくさい もやし えのきたけ	砂糖					
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋					
		さつま芋と栗のタルト	豆乳				さつま芋 砂糖 米粉 でん粉 コーンフラワー	栗 油 ショートニング				
16 (水)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	755	37.8	21.7	2.36
		うずら卵と豆腐の中華煮	大豆 豆腐 いか 鶏肉 うずら卵		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま				
		もやしのカレーサラダ			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					

名古屋郷土料理
あんかけスパゲティ登場

10月4日は
鯛の日です

10月10日は
目の愛護デー



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
17 (木)	○	ご飯		牛乳				米	813	31.4	23.0	2.62	
		鯛の蒲焼き	鯛			しょうが		でん粉 砂糖					油
		ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		砂糖					ごま
		どさんこ汁	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	玉ねぎ とうもろこし		じゃが芋					バター
		アセロラゼリー				アセロラ		砂糖 でん粉					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> どさんこ汁には北海道の美味しい食材がいっぱいです！ </div>													
18 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	813	34.6	27.8	2.45	
		ごぼう入り鶏そぼろ	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが		砂糖					油
		じゃが芋としめじの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌			大根 ねぎ しめじ		じゃが芋					
		スナックアーモンド											アーモンド
21 (月)	○	ご飯		牛乳				米	760	27.3	19.6	2.83	
		厚焼き卵	卵					砂糖 でん粉					油
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ		じゃが芋 砂糖					
		けんちん汁	豆腐	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ							
		みかん				みかん							
22 (火)	○	ご飯		牛乳				米	845	32.3	28.4	3.06	
		鯖の揚げ煮油淋風	鯖			ねぎ しょうが		砂糖 でん粉					油 ごま油 ごま
		豚肉と江戸菜の中華炒め	豚肉		江戸菜 にんじん	たけのこ もやし しょうが にんにく		でん粉 砂糖					油
		中華スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ きくらげ		はるさめ					ごま油
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 江戸菜は小松菜を品種改良して生まれた野菜です。 </div>													
23 (水)	○	テーブルロール		牛乳				パン	738	28.1	26.4	3.47	
		チョコクリーム		練乳				水あめ 砂糖					カカオ ココア
		いかフライ(ソース)	いか 大豆					パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 砂糖					油 ショートニング
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン		砂糖					油
		かぼちゃときのこの豆乳スープ	豆乳 ベーコン 味噌	昆布	かぼちゃ ほうれん草	えのきたけ しめじ エリンギ							
24 (木)	○	ご飯		牛乳				米	801	29.5	23.1	3.24	
		ハンバーグ和風きのこだれ	鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ	えのきたけ しいたけ しめじ		でん粉 砂糖					ラード 油
		ごぼうのごま和え			小松菜 にんじん	ごぼう とうもろこし		砂糖					ごま
		さつま芋の味噌汁	豆腐 味噌	昆布	ほうれん草	ねぎ		さつま芋					
25 (金)	○	ご飯		牛乳				米	798	33.6	22.4	2.62	
		ホキの甘酢あんかけ	ホキ		トマト	玉ねぎ レモン		でん粉 砂糖					油
		五目金平	さつま揚げ 豚肉		にんじん	こんにゃく ごぼう グリンピース		砂糖					ごま 油
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ		でん粉					
		ドライブルー				ブルー							
28 (月)	○	ご飯		牛乳				米	786	28.9	24.7	2.83	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でん粉					油
		ごぼうとキャベツのお浸し			にんじん	キャベツ ごぼう とうもろこし		砂糖					ごま
豚肉と大根のすいとん汁	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ しいたけ		すいとん(小麦粉)							
29 (火)	○	カレーうどん(うどん)	大豆 なたと 豚肉	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 かぼちゃ トマト	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	うどん 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア	703	27.8	31.9	3.18	
		ひじきのかき揚げ	大豆	ひじき	にんじん 三つ葉	玉葱 とうもろこし		小麦粉 でん粉					油
		じゃが芋のごま酢和え			にんじん	きゅうり		じゃが芋 砂糖					ごま 油
30 (水)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	748	29.7	19.5	2.85	
		にら入り豚丼の具	なたと 豚肉		にら にんじん	しらたき 玉ねぎ しいたけ にんにく		砂糖					油
		キャベツと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ 玉ねぎ えのきたけ							
ぶどうゼリー				ぶどう		砂糖							
31 (木)	○	コッペパン		牛乳				パン	868	42.5	34.3	3.53	
		鶏肉のオニオンソースかけ	鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく		砂糖					油
		マカロニサラダ				きゅうり とうもろこし レタス レモン		マカロニ 砂糖					油
		鮭のクリームシチュー	大豆 豆乳 鮭 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ		米粉					バター
		かぼちゃプリン			かぼちゃ			米あめ 砂糖 粉あめ					油
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ハロウィンといえばかぼちゃですね </div>													

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。※「牛乳/」は飲用牛乳です。

平均栄養量	786	31.9	24.7	2.91
-------	-----	------	------	------

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティなど ★米は通年、沼南地区産コシヒカリです。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取1人あたり-の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。